

血管有年龄,您的多大了

河南省洛阳市中心医院心内科主任常学伟最近遇到了两个截然不同的病人:36岁的小赵年纪轻轻,血管年龄却已八十多岁了;而另一位80多岁的老先生,血管光溜溜的,保养得像年轻人的一样好。在心血管医学领域有句耳熟能详的话:“人与动脉同寿。”说的是人的寿命与血管年龄相关。不管您是中老年人,还是年轻人,有一个话题都值得关注:您的血管几岁了?

案例

30岁的人,80岁的血管

常学伟介绍,小赵是名货车司机,经常烟不离手,虽然两年前就查出了高血压,但因跑长途经常忘记吃药。这次心梗发病前4个月,他还查出了糖尿病。做完检查,常学伟被小赵的血管堵塞情况吓了一跳,“他的血管已经老得像七八十岁老年人的血管”。

提到血管年龄,常学伟还想起前不久遇到的一位老先生,老先生因为胸闷前来就诊,主动要求做心脏造影检查。经过检查发现,血管内一个斑块也没有,保养得非常好。老先生的子女们介绍,老人不仅心态好,生活习惯也很健康,不抽烟、不喝酒、不熬夜。在饮食和运动方面,老人爱吃肉但不吃肥肉;他喜欢锻炼,但选择的项目都比较舒缓,比如太极拳、八段锦等。

说法

血管年龄跟长寿密切相关

常学伟表示,血管年龄其实比生理年龄更能反映健康状态,与长寿也有着密切关系。

华中科技大学同济医院老年医学科副主任医师阮磊表示,除了去医院检查,通过评估生活方式,可以自测血管年龄。自测题目包括:1.近期情绪压抑;2.为人过于较真;3.爱吃方便食品;4.偏食肉类;5.缺少体育锻炼;6.每天吸烟支数乘以烟龄超过400;7.爬楼梯时出现过胸痛;8.手脚有发凉、麻痹等不适;9.经常丢三落四;10.平时血压高;11.胆固醇或血糖值高;12.亲属中有人死于脑卒中、心脏病。

结果分析:如果符合5—7项,说明血管年龄比生理年龄大10岁;如果符合8—12项,说明血管年龄比生理年龄大20岁以上。

建议

做好4件事让血管慢点老

在常学伟看来,想要延缓血管老化,应该坚持做好4件事情。

清淡饮食,保持血管畅通 建议大家掌握三个每日“不超过”,即食盐摄入量不超过5克,食用油摄入量不超过25—30克,糖摄入量不超过25克。

拒绝吸烟,维持血管弹性 研究表明,吸烟人群动脉硬化发病率明显高于非吸烟者。

规律作息,缓解血管压力 每天保持7—8小时充足的睡眠时间,及良好质量,适当进行有规律的有氧运动,如慢跑、游泳等。

定期体检,关注血管健康 定期检查血压、血糖、血脂等指标,时刻关注自己的血管健康,才能防患于未然。(摘编自《洛阳晚报》《武汉晚报》《北京青年报》)

穴位按摩

肩颈不适情绪不好 赶紧拍拍这里

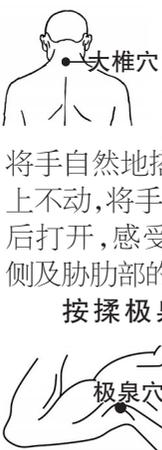
日常生活中,很多人因为生活和工作的压力,难免出现肩颈不适、情绪郁结等不适。这时,可以尝试按揉相关穴位、拍拍腋窝等。

手按大椎穴

一手扶在大椎穴上,上下揉捏3—5遍。之后,将手自然地搭在大椎穴上不动,将手肘向外、向后打开,感受到手臂内侧及肋肋部的牵拉感。

按揉极泉穴

完大椎穴后,用手找到腋窝最高的地方,也就是极泉穴,点揉3—5次。之后,手掌成虚掌形态,用掌心对准极泉穴拍打20次即可。(北京中医药大学东方医院推拿理疗科医师 刘杨)



快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。



蓬莱活神仙爱烫头

在山东烟台的蓬莱岛上,住着一位“活神仙”——100岁的陶素芳。她身体硬朗、精神矍铄,生活完全能自理。

快活的寿星不少,但像陶素芳这样能歌善舞的寿星不多。在广场上、公园里,经常能看到她在秧歌队里舞动的身影。她身姿敏捷、动作轻巧,整个人灵活又风趣。



好动的寿星不少,但像陶素芳这样爱凑热闹的寿星不多。每天,她会拉上儿子一起出门逛街,要么去宠物市场看看小鸡、兔子,要么去早市尝尝蛋糕、甜点。

爱打扮的寿星不少,但像陶素芳这样爱美的寿星不多。逢年过节或心情好的时候,陶素芳就会上街烫头,她喜欢烫卷发。等待的两三个小时里,她便打开收音机放起音乐,一边跟着哼唱一边小幅度地扭动身体。很多时候,为了配合新发型,她还会去时装店里买件新衣服。(山东烟台 王建)

豆制品营养排行榜出炉

天冷了,吃火锅、麻辣烫等都离不开豆制品。常见的豆制品种类繁多,哪些豆制品的营养价值更高?哪些又是伪健康食品?

在各种豆腐中,北豆腐(老豆腐、卤水豆腐)是豆腐中的“蛋白质之王”,南豆腐(嫩豆腐、石膏豆腐)是豆腐中的钙含量冠军。内酯豆腐适合减肥人士食用,但其钙含量太少。而油豆腐脂肪含量高,且钙含量一般,平时应少吃。在各种豆干类食物中,香干、酱油干、卤香干的蛋白质、钙含量都较

高,平时可以换着吃。

其他豆制品中,千张的蛋白质和钙含量都较高,而且钠含量较低,是值得推荐的豆制品。素鸡是千张加上调料再度加工而成,其钠含量较高,有心血管疾病的中老年人应少吃。腐竹泡发后,脂肪含量大大降低,也是值得推荐的一款豆制品。至于千页豆腐、日本豆腐、奶豆腐、鱼豆腐、杏仁豆腐等都属于“假豆腐”,偶尔尝鲜即可,不宜经常食用。(北京营养师协会理事 顾中一)

总结

值得吃的第一名为千张,其是各类豆制品中的蛋白质含量冠军。

值得吃的第二名为卤干,其是豆制品中的钙含量冠军。

值得吃的第三名为南豆腐,它钙含量高、脂肪低。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订热线:11185
中国邮政订网(bk.11185.cn)
微信订:扫描左二维码
报社咨询热线:0731-88906498